DOCUMENT RESUME

ED 433 971 PS 027 986

| | |
|---|---|
| TITLE | Hable con sus hijos: Antes de que lo hagan todos los demas (Talk with Your Kids...before Everyone Else Does: Talking with Kids about Tough Issues). |
| INSTITUTION | Children Now, Oakland, CA. |
| SPONS AGENCY | Kaiser Foundation, Oakland, CA. |
| PUB DATE | 1998-00-00 |
| NOTE | 45p.; For English version, see ED 433 133. |
| AVAILABLE FROM | Children Now, 1212 Broadway, 5th Floor, Oakland, CA 94612. Tel: 800-CHILD-44 (Toll Free); Tel: 510-763-2444; Fax: 510-763-1974; Web site: <http://www.childrennow.org>. For full text: <http://www.talkingwithkids.org/booklet.html>. |
| PUB TYPE | Guides - Non-Classroom (055) |
| LANGUAGE | Spanish |
| EDRS PRICE | MF01/PC02 Plus Postage. |
| DESCRIPTORS | Acquired Immune Deficiency Syndrome; *Child Rearing; Drinking; Drug Use; *Early Adolescents; Elementary Education; *Parent Child Relationship; Parent Materials; *Parents; *Preadolescents; Sexuality; Violence |
| IDENTIFIERS | Sexually Transmitted Diseases |

ABSTRACT

Parents are challenged daily with a wide range of disturbing issues that are difficult for children to understand and for adults to explain. This Spanish-language booklet offers practical, concrete tips and techniques for talking easily and openly with 8- to 12-year-olds about sex, HIV/AIDS, violence, drugs, and alcohol. The book is divided into five parts. Part 1 contains 10 general tips for talking with kids: start early, initiate conversations with your child, initiate conversations about sex and relationships, create an open environment, communicate your values, listen to your child, try to be honest, be patient, use everyday opportunities to talk, and have several conversations about the same topic. Part 2 presents advice about talking about sex and relationships, including giving accurate and age-appropriate information and talking with children of the opposite sex. Part 3 concerns HIV/AIDS and suggests that parents present facts, foster self-esteem, put children's safety first, and be prepared to discuss death. Part 4 deals with violence and recommends that parents acknowledge children's fears and reassure them of their safety, convey strict rules about weapons, talk about gangs, monitor media and tone down the effects of violent media messages, set limits for children, and ask schools to teach conflict-resolution. Part 5 conveys advice about alcohol and drugs, including role playing how to say "no," setting a good example, discussing what makes a good friend, and seeking help if a problem is suspected. The booklet concludes with a list of organizational resources and readings for parents and children. (HTH)

**********
* Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made *
* from the original document. *
**********

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION
CENTER (ERIC)
X This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.
☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.
• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

ED 433 971

# ...antes de que lo hagan todos los demás.

PS 027986

PERMISSION TO REPRODUCE AND DISSEMINATE THIS MATERIAL HAS BEEN GRANTED BY
A.D. Arms
TO THE EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)



BEST COPY AVAILABLE



## Hablando con los Niños Sobre Temas Dificiles

Una Campaña Nacional en Apoyo de los Padres patrocinada por Children Now y Kaiser Family Foundation

**Children Now** es un vocero independiente e imparcial en pro de los niños norteamericanos. Utilizando estrategias de comunicación y métodos de investigación innovadores, Children Now propone nuevas soluciones para los problemas que enfrentan los niños norteamericanos. Reconocida nacionalmente por su vasta experiencia en el campo de las políticas gubernamentales, por mantener información actualizada sobre el estátus de los niños y por su trabajo con los medios de comunicación, Children Now presta una atención especial hacia las necesidades de aquellos niños que viven en la pobreza o que enfrentan algún tipo de riesgo, trabajando para mejorar las condiciones de vida de todos los niños y haciendo que sean una prioridad nacional. Children Now obtiene su financiamiento de estipendios adjudicados por fundaciones, de donaciones individuales y del apoyo prestado por la comunidad corporativa.

La **Henry J. Kaiser Family Foundation** (Fundación Henry J. Kaiser para la Familia) es una organización nacional, altruista e independiente, dedicada al cuidado de la salud y sin asociación alguna con Kaiser Permanente o Kaiser Industries. Establecida en 1948, la Fundación realiza erogaciones altruistas cada año por una cantidad aproximada a los $40 millones de dólares, principalmente en iniciativas para mejorar la salud y las oportunidades de vida de los marginados y desfavorecidos. La Fundación sirve como una fuente independiente e imparcial de información y análisis para legisladores, periodistas y para el público en general.

**Lynne S. Dumas** es la autora principal de ésta guía para padres de familia. La Srita. Dumas es una especialista en la comunicación entre padres e hijos. Ha escrito varios libros sobre el tema, incluyendo *"Cómo Hablar con sus Hijos Sobre un Mundo Problemático,"* y es miembro del comité honorario *"Cómo Hablar con sus Hijos Sobre Temas Difíciles."*

**...antes de que lo hagan todos los demás.**

CONTENIDO

**Introducción** . . . . . 3

**Cómo Hablar con sus Hijos Sobre Cualquier Tema** . . . . . 5
*10 Puntos para Hablar con sus Hijos Sobre Temas Difíciles*

**Cómo Hablar con sus Hijos Sobre el Sexo y las Relaciones.** . . . . . 13

**Cómo Hablar con sus Hijos Sobre el VIH/SIDA** . . . . . 19

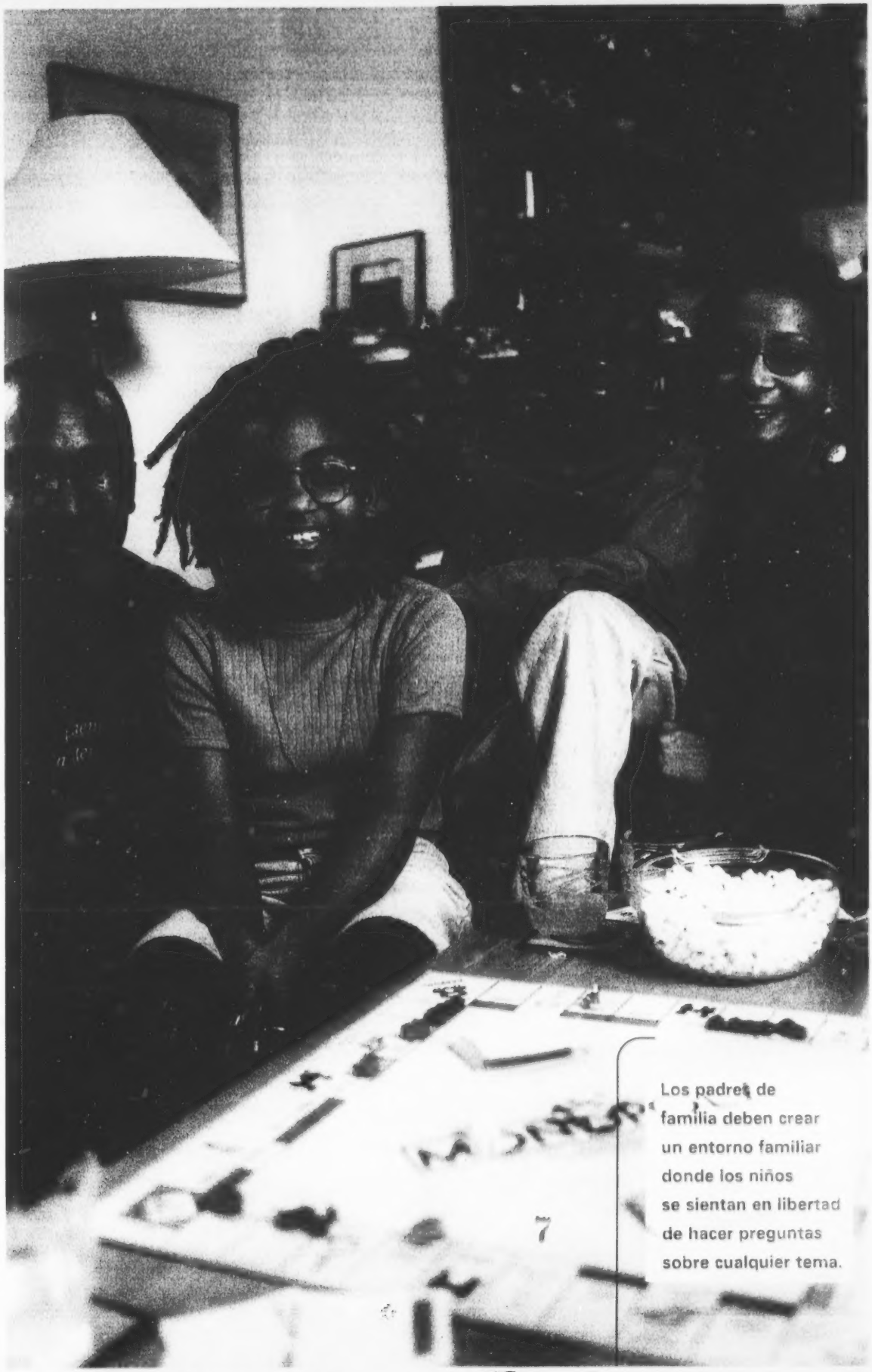
**Cómo Hablar con sus Hijos Sobre la Violencia** . . . . . 25

**Cómo Hablar con sus Hijos Sobre el Alcohol y las Drogas** . . . . . 31

Educar a nuestros hijos es una de las labores más gratificantes que podemos tener – sin embargo, también es una de las más difíciles. En gran medida, esto se debe a que los tiempos han cambiado. Vivimos en un mundo cada vez más complejo y cada día tenemos que enfrentarnos a una serie de cuestiones y temas incómodos que los niños no pueden comprender y que los adultos no pueden explicar con facilidad.

Creemos que éste folleto puede ayudarle. El folleto contiene recomendaciones y técnicas eficaces y prácticas para hablar abierta y fácilmente con sus hijos de 8 a 12 años de edad sobre algunos de los temas más difíciles: el sexo, el VIH/SIDA, la violencia, las drogas y el alcohol.

Algunos padres de familia y tutores cuestionan la idoneidad de hablar con niños jóvenes sobre temas tan sensibles. Tal vez usted sea uno de ellos. Pero considere esto: nuestros hijos ya tienen conocimiento de éstos temas gracias a la televisión, las películas, las revistas y los compañeros de escuela. Si no platicamos con ellos constantemente y respondemos a sus preguntas, ellos obtendrán su información de otras fuentes. Entonces habremos perdido una importante oportunidad para proporcionarle a nuestros hijos información verídica que vaya de acuerdo con nuestros valores y principios morales.



Los padres de familia deben crear un entorno familiar donde los niños se sientan en libertad de hacer preguntas sobre cualquier tema.

BEST COPY AVAILABLE

# Cómo Hablar con sus Hijos Sobre Cualquier Tema

## 1 Empiece a una edad temprana

Hoy en día, los niños se enfrentan a una serie de temas difíciles a edades cada vez más tempranas, a menudo antes de que puedan comprender todos los aspectos de éstas complicadas ideas. Adicionalmente, las investigaciones médicas y la información de las organizaciones de salud pública indican que cuando los niños pequeños necesitan obtener información, generalmente acuden primero a sus padres. Una vez que se convierten en adolescentes, nuestros hijos tienden a depender más en sus amigos, en los medios de comunicación y en terceras personas para obtener su información.

**Empiece Temprano**

Como padre de familia, usted cuenta con una maravillosa oportunidad para hablar con sus hijos sobre temas difíciles antes de que otras personas los confundan con información errónea o con explicaciones que carezcan del sentido de valores que usted desea inculcarles. Debemos aprovechar todas las "ventanas de oportunidad" con nuestros hijos pequeños y debemos platicar con ellos más frecuentemente y a edades más tempranas, particularmente sobre temas difíciles como el sexo, el VIH/SIDA, la violencia, el alcohol y las drogas.

## 2. Inicie las conversaciones con sus hijos

Por mucho que deseemos que nuestros hijos tengan la confianza de hacernos preguntas sobre cualquier tema – para así nosotros iniciar una conversación – esto no siempre sucede. Por ello es perfectamente normal – y a menudo necesario – iniciar las conversaciones nosotros mismos. La televisión y los demás medios de comunicación son excelentes herramientas para este fin. Digamos, por ejemplo, que usted y su hijo de 12 años de edad están viendo la televisión. El tema del programa habla de una adolescente que se embaraza. Una vez que termine el programa, pídale a su hijo que le dé su opinión. ¿Está de acuerdo con el comportamiento de los adolescentes en el programa? Basta con una o dos preguntas para iniciar una plática surgida de las circunstancias y eventos de la vida diaria.

Cuando hable con sus hijos, utilice palabras que sean fáciles de entender. No es lógico tratar de explicar el SIDA a un niño de 6 años de edad utilizando palabras como "transmisión" y "transfusión." La mejor técnica consiste en utilizar palabras sencillas y cortas, con explicaciones directas y honestas.

Si usted tiene varios hijos y sus edades son muy disparejas, intente hablar con ellos por separado, aún sobre el mismo tema. ¿Cuál es la razón? Los niños de distintas edades se encuentran en diferentes etapas de desarrollo, por lo que requieren de información adecuada para su edad y del uso de un vocabulario en particular, pues cada uno tiene una sensibilidad distinta. Además, suele suceder que los niños mayores dominan la conversación y no permiten que sus hermanos menores den sus puntos de vista.

## 3. ...Aunque tenga que hablar del sexo y las relaciones

Si usted no se siente cómodo al hablar con sus hijos sobre temas difíciles como el sexo y las relaciones, no está solo. Muchos padres se sienten incómodos e intranquilos, especialmente si son aprensivos sobre el tema. Por el bien de sus hijos, usted debe sobreponerse a su nerviosismo y debe hablar con ellos sobre éstos temas. Después de todo, los niños ya tienen conocimiento de éstos temas gracias a los medios de comunicación y a sus compañeros de escuela, sólo que esa información puede carecer de los valores morales que usted desea inculcarles.

## 4. Fomente un ambiente abierto

Los niños pequeños necesitan que sus padres platiquen con ellos sobre temas difíciles. Sin embargo, nuestros hijos sólo nos harán preguntas si ellos consideran que estamos dispuestos a responderlas. Por lo tanto, es importante fomentar un ambiente donde nuestros hijos se sientan en libertad de preguntarnos cualquier cosa – independiente del tema – sin miedo a las consecuencias.

¿Cómo podemos crear ese entorno de apertura? Debemos alentar, apoyar y comprender a nuestros hijos. Por ejemplo, si su hijo le pregunta, "¿Cuántas personas tienen SIDA?" evite responder, "No lo sé. Por favor deja de hablar y termina tu comida." Aunque usted se encuentre muy ocupado, respóndale así, "Esa es una pregunta muy interesante. En realidad no estoy seguro, pero podemos investigarlo." (Nota: No crea que si sus hijos se dan cuenta que usted no tiene todas las respuestas, nunca más le preguntarán algo. Esto sencillamente no es verdad. Los niños aceptan las respuestas "No lo sé" y "Vamos a investigarlo,"

además de que es mejor responder así que proporcionar información inexacta o desinformada.)

Un punto adicional: Usted no tiene que responder de inmediato a todas las preguntas que le hagan sus hijos. Si su hijo de 10 años de edad le pregunta, "Mamá, ¿qué es un condón?" mientras usted intenta dar una vuelta conflictiva durante la hora de mayor tráfico, es perfectamente válido responder: "Esa es una pregunta importante. Pero con todo éste tráfico, no te lo puedo explicar en éste momento. Mejor platicamos después de comer." Y asegúrese de hacerlo.

## 5. Comunique sus propios valores

Como padre de familia, usted cuenta con una maravillosa oportunidad para ser la primera persona en hablar con sus hijos sobre temas difíciles como las drogas y la violencia, antes de que otras personas los confundan con explicaciones "técnicas" que carezcan del sentido de los valores y la moral que usted desea inculcarles. Del mismo modo, cuando platique con sus hijos sobre el sexo, recuerde que debe hablar más allá de "la cigüeña" y debe comunicar sus valores. Recuerde: las investigaciones han determinado que los niños necesitan recibir una orientación moral por parte de sus padres, por lo que no dude en establecer sus convicciones con claridad.

**Comunique Sus Propios Valores**

BEST COPY AVAILABLE

## 6. Escuche a sus hijos

¿Cuántas veces escuchamos a nuestros hijos mientras estamos doblando la ropa, preparándonos para la junta del día siguiente o empujando un carrito de compras en un supermercado? Aunque estas situaciones son comprensibles, es importante que tomemos el tiempo para darle a nuestros hijos toda nuestra atención. Al escuchar a nuestros hijos, incrementamos su auto-estima y les hacemos saber que son muy importantes para nosotros. Esto puede dar la pauta para el inicio de muchas conversaciones sobre una gran variedad de temas difíciles.

Si escuchamos a nuestros hijos podemos determinar aquello que en realidad quieren saber y aquello que ya comprenden. Así evitamos saturarlos de información y confundirlos aún más. Por ejemplo, supongamos que su hijo le pregunta qué es el "crack." Antes de responder, pídale que le explique lo que él sabe del "crack." Si él le dice, "Creo que es algo que comes y te hace actuar raro," entonces usted conocerá el nivel de comprensión de su hijo y podrá adecuar su respuesta.

Escuchar a nuestros hijos nos ayuda a tomar en cuenta sus sentimientos y a saber cuándo debemos terminar la conversación. Supongamos que usted está platicando sobre el SIDA con su hijo de 9 años de edad. Si de repente su hijo le dice, "Quiero salir a jugar con mis amigos," detenga la conversación y vuelva a introducir el tema en otra ocasión.

## 7. Trate de ser honesto

Independientemente de la edad de sus hijos, ellos merecen una respuesta honesta. La honestidad fortalece su sentido de confianza. Si nosotros no respondemos con honestidad a las preguntas de nuestros hijos, ellos crearán sus propias respuestas

BEST COPY AVAILABLE

"Los chicos como yo sólo pensamos en una cosa." Roberto, 9 años de edad

ficticias. Esto puede resultar mucho más aterrador que cualquier respuesta honesta que podamos ofrecerles.

Aunque a veces no es recomendable o deseable proporcionarles todos los detalles sobre alguna situación en particular, trate de ofrecerles la mayor información posible. Al hacer esto, usted evitará que ellos inventen sus propias conclusiones, algo que puede resultar muy confuso y preocupante.

## 8. Tenga paciencia

A veces parece que los niños pequeños se tardan una eternidad para decirnos lo que tienen en mente. Como adultos, sentimos la necesidad de apresurar a nuestros hijos, terminando sus oraciones y frases antes que ellos. Intente resistir ese impulso. Si escuchamos pacientemente a nuestros hijos, les permitimos pensar a su propia velocidad y les hacemos saber que bien valen nuestro tiempo.

## 9. Utilice cualquier oportunidad para platicar

Es importante hablar frecuentemente con nuestros hijos sobre temas difíciles. Sin embargo, muchas veces no tenemos tiempo para sentarnos a platicar tranquilamente. También es muy común que los niños no estén dispuestos a platicar formalmente sobre los temas conflictivos de hoy en día, categorizando dichas pláticas como un tipo de regaño por parte de sus padres. Pero si aprovechamos las "oportunidades para platicar", aquellos momentos y situaciones que surgen en nuestra vida diaria, como una ocasión para iniciar una plática, es poco probable que nuestros hijos nos ignoren. Por ejemplo, si leemos un artículo en el periódico sobre un niño que fue expulsado de la escuela por llevar un arma de fuego al salón de clases, podemos iniciar una plática con nuestros hijos sobre las armas de fuego y la violen-

**Oportunidades de cada dia**

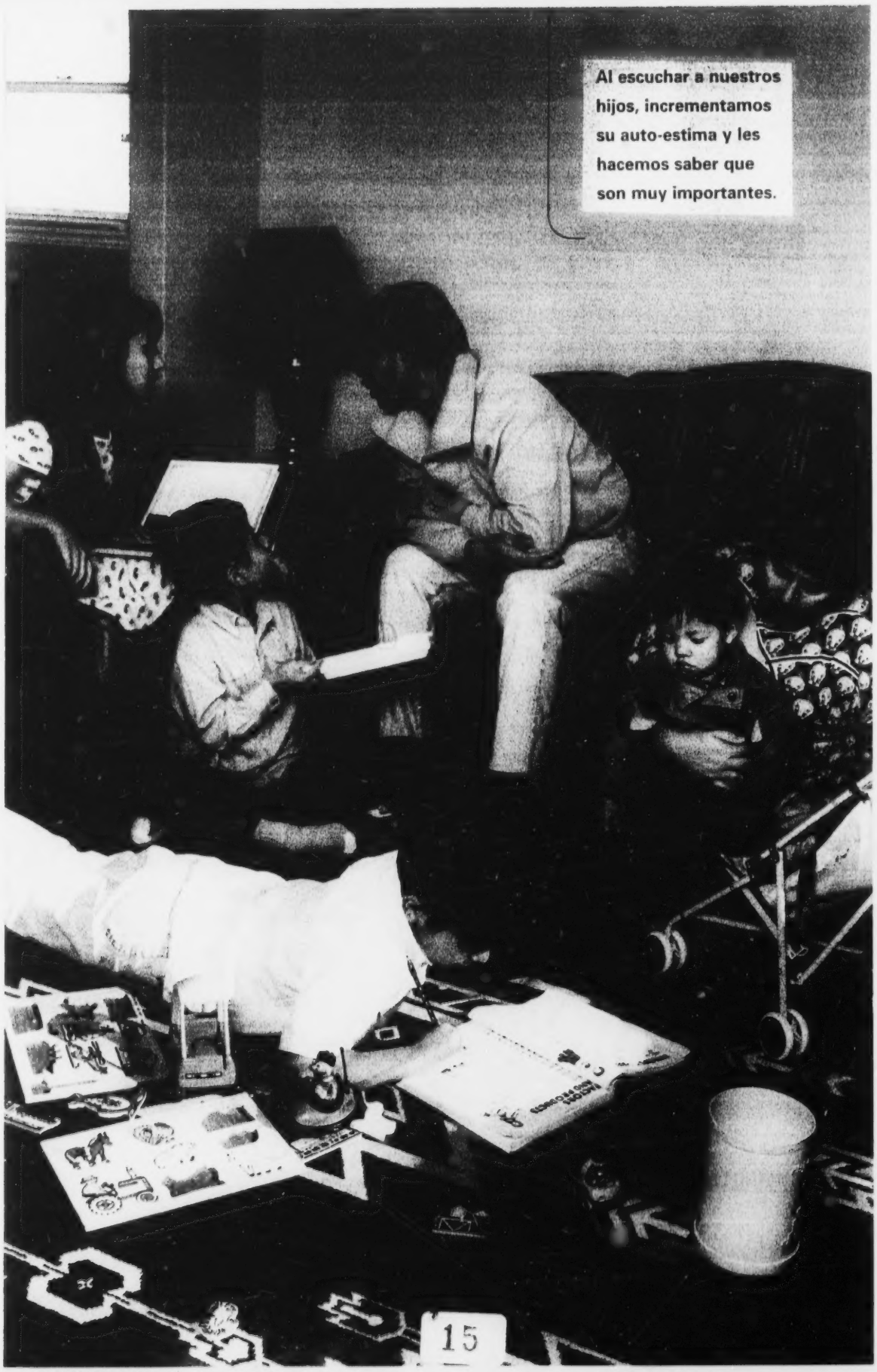
cia. Un comercial de servicio público en la televisión también nos puede ofrecer una oportunidad para hablar sobre el SIDA.

## 10. Hable sobre el tema una y otra vez

Los niños pequeños sólo asimilan una cierta cantidad de información a la vez, por lo que usted no podrá enseñarles todo lo que ellos necesitan saber sobre un tema en particular durante una sola plática. Después de cada plática es recomendable esperar un poco de tiempo y luego preguntarle a sus hijos qué es lo que recuerdan de la conversación. Esto ayudará a corregir cualquier malentendido y a proporcionarles más información sobre el tema.

**Hable una y orta vez.**

Finalmente, los niños absorben toda la información que desean saber y por ello tienden a realizar preguntas repetitivas – algo que puede resultar cansado para los padres de familia. Sin embargo, las preguntas repetitivas son perfectamente normales, por lo que usted debe estar preparado y debe tener mucha paciencia. Tampoco dude en retomar pláticas iniciadas con anterioridad. Recuerde que la paciencia y la perseverancia son provechosas para usted y para sus hijos.






BEST COPY AVAILABLE

BEST COPY AVAILABLE

# Cómo Hablar con sus Hijos Sobre el

La mayoría de los padres de familia quieren platicar con sus hijos sobre el sexo y la sexualidad pero no están seguros de cómo deben comenzar. A continuación le presentamos algunas recomendaciones:

**• Examine sus propias convicciones**

Varios estudios demuestran que aquellos niños que tienen la confianza de platicar con sus padres sobre el sexo – gracias a que sus mamás y sus papás hablan con ellos de forma abierta y los escuchan – tienden a participar con menor frecuencia en comportamientos de alto riesgo en comparación con aquellos que sienten que no pueden hablar con sus padres sobre ese tema. De modo que usted debe examinar sus propias convicciones sobre el sexo. Si usted no se siente cómodo con el tema, lea un libro (vea la sección de Recomendaciones de Lectura para los Padres) y comente sus convicciones con algún amigo cercano, con un pariente, con un médico o con un miembro del clero. Mientras más información obtenga sobre el tema, más confianza tendrá al platicar con sus hijos.

Si usted no puede vencer la incomodidad por completo, sea franco y coménteselo a sus hijos. Puede decirles, "No me siento muy cómodo al hablar sobre el sexo porque mis padres nunca platicaron conmigo sobre este tema. Pero yo quiero que nosotros platiquemos sobre cualquier tema – incluyendo el

"Creo saber tanto como tú acerca del sexo. Tanto así."

Alexis, 13 años de edad

sexo – así que, por favor, si tienen alguna duda, pregúntenme. Y si yo no conozco la respuesta, les prometo que la investigaré."

**• Comience a una edad temprana**

Enseñar a sus hijos sobre el sexo requiere de un flujo de información suave y continuo que debe comenzar con la mayor anticipación posible – por ejemplo, cuando usted le enseñe a sus hijos pequeños dónde está cada parte de su cuerpo, no olvide decirles "este es tu pene" o "esta es tu vagina." A medida que sus hijos crezcan, usted puede continuar su educación añadiendo gradualmente más información hasta que ellos dominen el tema.

**¿Todas las personas tienen relaciones sexuales?**

**Respuesta:**
La mayoría de las parejas adultas que se quieren y se respetan tienen relaciones sexuales. Pero uno nunca debe tener relaciones sexuales si no lo desea.

**• Tome la iniciativa**

Si su hijo todavía no le ha formulado alguna pregunta sobre el sexo, utilice cualquier oportunidad que tenga para tocar el tema. Por ejemplo, coméntele que la mamá de uno de sus compañeros de escuela está embarazada. Usted puede decirle, "¿Te fijaste que la barriguita de la mamá de David crece cada vez más? Lo que sucede es que ella va a tener un bebé y el bebé está dentro de su vientre. ¿Tú sabes cómo llegó ahí?" Luego permita que la conversación siga su curso.

**• Explique la verdad sobre "la cigüeña"**

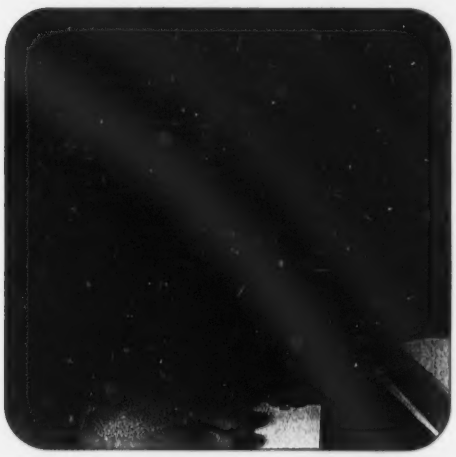
Aunque es cierto que nuestros hijos deben conocer las circunstancias biológicas relacionadas con el sexo, también deben comprender que las relaciones sexuales implican cariño, atención y responsabilidad. Al comentar los aspectos emocionales de una relación sexual, sus hijos contarán con la información necesaria para tomar decisiones en los años venideros y para resistir la presión de sus compañeros de escuela. Si su hijo es un pre-adolescente, usted debe incluir algún mensaje relacionado

con las responsabilidades y las consecuencias de la actividad sexual. Por ejemplo, las conversaciones con niños de 11 y 12 años de edad deben incluir alguna plática sobre los embarazos no deseados y sobre los métodos anticonceptivos.

Un aspecto que los padres de familia suelen pasar por alto cuando platican con sus hijos sobre el sexo es el noviazgo. A diferencia de las películas, donde dos personas se conocen y luego terminan en la cama, en la vida real tenemos mucho tiempo para conocer a nuestras parejas – y también para tomarlos de las manos, para jugar boliche, para ir al cine y para platicar. Los niños deben saber que ésta es parte importante de toda relación cariñosa.

- **Proporcione información precisa y adecuada según la edad de sus hijos**

Hable sobre el sexo según la edad y la etapa de desarrollo de sus hijos. Si su hijo de 8 años de edad le pregunta por qué los niños y las niñas cambian físicamente cuando crecen, usted puede responderle: "El cuerpo tiene unos productos químicos especiales llamados hormonas que le indican si debe convertirse en niño o en niña. Los niños tienen un pene y dos testículos, y cuando crecen, su tono de voz se vuelve más grave y les sale cabello en el cuerpo. Las niñas tienen una vulva y una vagina, y a medida que crecen, se les desarrollan los senos y sus caderas se vuelven más redondas."



**• Anticípese a la siguiente etapa de desarrollo**

Los niños pueden asustarse y confundirse con los cambios repentinos que experimentan sus cuerpos cuando llegan a la pubertad. Para poner fin a sus inquietudes, hable con ellos no sólo sobre su etapa de desarrollo actual, sino sobre las siguientes etapas. Una niña de 8 años de edad tiene la madurez suficiente para aprender sobre la menstruación, del mismo modo que un niño de esa edad puede conocer los cambios que experimentará su cuerpo en el futuro.

**• Dé a conocer sus valores**

Tenemos la responsabilidad de dar a conocer a nuestros hijos nuestros propios valores sobre el sexo. Aún si ellos no adoptan nuestros valores cuando crezcan, por lo menos tendrán conocimiento de ellos a medida que luchan por establecer su propio sistema de valores y comportamientos.

**• Hable con sus hijos del sexo opuesto**

Algunos padres de familia se sienten incómodos al hablar sobre temas como el sexo cuando platican con hijos del sexo opuesto. Aunque es comprensible, no permita que esto se convierta en una excusa para eludir la conversación. Por ejemplo, si usted es madre o padre soltero de un hijo varón, consulte algún libro para saber cómo hablar con él o platique con su médico y pídale consejos sobre cómo comentar el tema con su hijo. También puede solicitar la ayuda de algún tío u otro amigo o pariente cercano del sexo masculino para comentar el tema con su hijo, siempre y cuando ya exista un buen vínculo de comunicación entre ellos. Si el grupo familiar se conforma del papá y la mamá, podría ser más fácil si el papá habla con el hijo y la mamá con la hija. Sin embargo, no tiene porqué ser siempre así. Si usted no tiene inconveniente en platicar con sus hijos y con sus hijas, entonces hágalo. Sólo asegúrese que las diferencias de género no hagan que el tema del sexo sea prohibido.

**• Relájese**

No se preocupe si no conoce todas las respuestas a las preguntas de sus hijos. Lo que usted sabe es mucho menos importante

que la manera en la que responde. Hágale saber a sus hijos que no hay temas de conversación prohibidos en su hogar.

### ¿Qué es el sexo seguro?

Si dos personas tienen relaciones sexuales y una de ellas está enferma de SIDA o de otra enfermedad de transmisión sexual, entonces su pareja puede contagiarse. Los doctores opinan que los hombres que usan un condón de látex cuando tienen relaciones sexuales están protegiéndose a sí mismos y a sus parejas contra la transmisión de enfermedades como el SIDA. El "sexo seguro" es tener relaciones sexuales utilizando un condón de látex.

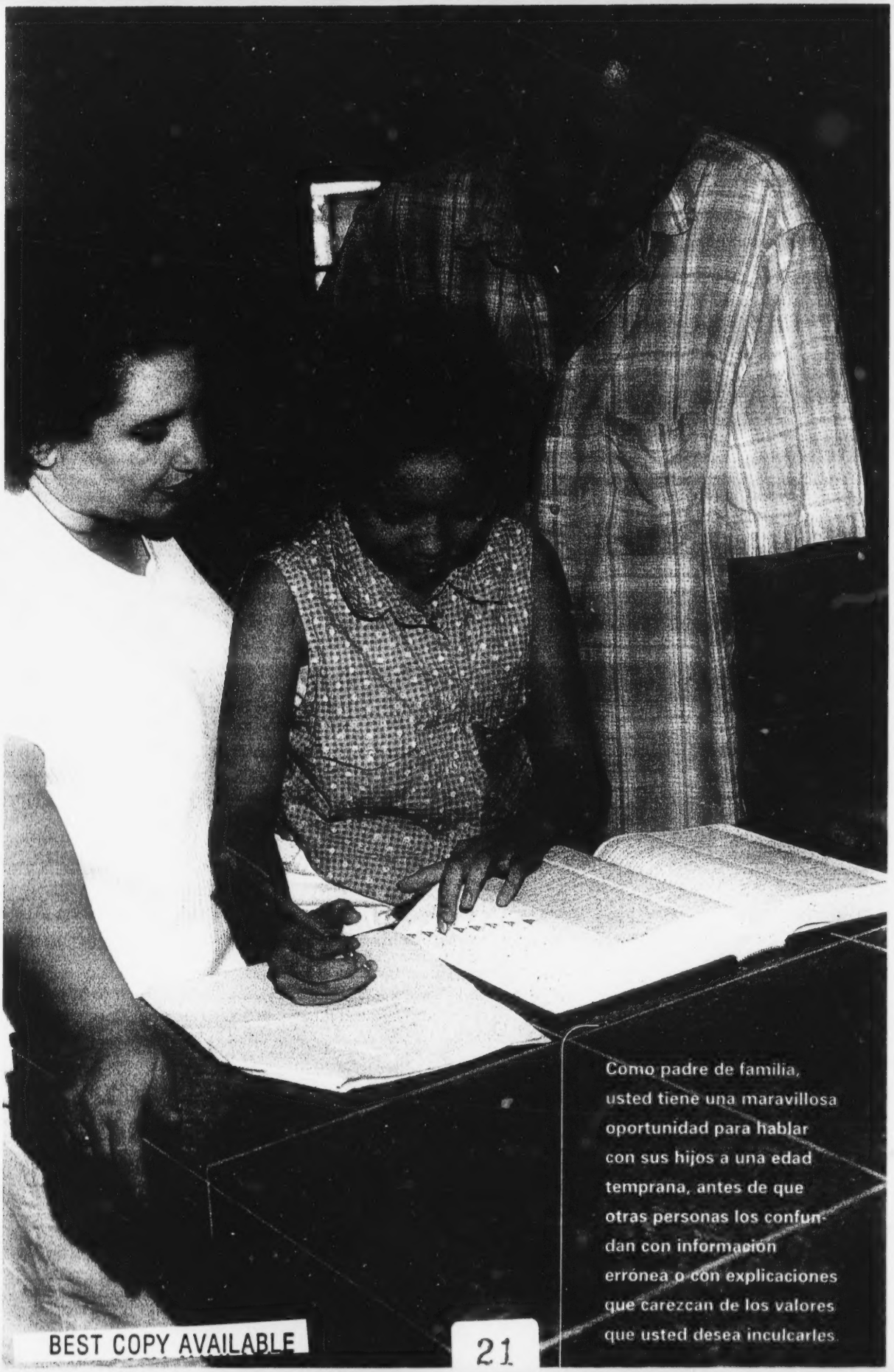
**y Respuestas**

### ¿Es cierto que una mujer no se puede embarazar durante su primera relación sexual?

No es cierto. Las mujeres pueden quedar embarazadas cada vez que tienen relaciones sexuales. El uso de un condón de látex, de pastillas anticonceptivas o de otros métodos contraceptivos es muy eficaz para prevenir los embarazos. Sin embargo, la única manera 100% segura para no embarazarse es no tener relaciones sexuales. *Usted puede utilizar esta oportunidad para hacerles saber a sus hijos que la abstinencia es una buena idea. Ayúdeles a entender que existen otras maneras para demostrar su afecto.*

"Mi padre, el está, hmmm... demasiado apenado para hablar sobre el tema... sobre el sexo."

Neil, 11 años de edad



Como padre de familia, usted tiene una maravillosa oportunidad para hablar con sus hijos a una edad temprana, antes de que otras personas los confundan con información errónea o con explicaciones que carezcan de los valores que usted desea inculcarles.

BEST COPY AVAILABLE

# Cómo Hablar con sus Hijos Sobre el

Por muy incómodo y confuso que resulte tratar el tema del SIDA con los niños, es muy importante hacerlo. Varios estudios demuestran que cuando los niños en edad escolar entran al tercer grado, el 93% de ellos ya sabe algo sobre esta enfermedad. A pesar de que los niños se enteran sobre el VIH/SIDA a una edad temprana, la información que ellos obtienen a menudo es inexacta y alarmante. Usted puede proporcionarle a sus hijos la información correcta – siempre y cuando usted conozca los hechos. El VIH se transmite de una persona a otra por medio del contacto con la sangre, con el semen, con los fluidos vaginales y con la leche materna. Se puede prevenir el contacto del VIH si se utiliza un condón de látex durante las relaciones sexuales, si no se comparten jeringas con droga y si se evita el contacto con los fluidos corporales de otra persona. Usted debe estar bien informado. Al compartir esta información con sus hijos, usted puede mantenerlos seguros y tranquilizar sus inquietudes. Finalmente, al hablar con sus hijos sobre el SIDA, usted dará la pauta para poder platicar con ellos en el futuro sobre el comportamiento adecuado para prevenir esta enfermedad. A continuación le presentamos algunas recomendación para comenzar:

### • Inicie la plática

Aproveche cualquier oportunidad para hablar sobre el tema del SIDA con sus hijos. Por ejemplo, intente iniciar una conversación comentando sobre algo que su hijo haya visto o escuchado, como por ejemplo un comercial en televisión sobre el SIDA. Después de ver el comercial, usted puede decirle: "¿Has escuchado sobre el SIDA? Bueno, ¿y tú qué piensas que es el SIDA?" De esta manera, usted puede determinar cuánto sabe su hijo sobre el tema y utilizarlo como punto de partida.

### • Presente los hechos

Proporcione información verídica y correcta que sea apropiada para la edad y el nivel de desarrollo de sus hijos. Usted podría decirle a un niño de 8 años de edad, "El SIDA es una enfermedad que hace que las personas se pongan muy enfermas." Esta enfermedad la causa un virus llamado VIH, y éste virus es un microbio muy pequeño. Un niño mayor puede comprender información más detallada, " Tu cuerpo está formado por millones de células. Algunas de ellas, llamadas células-T, sirven para que tu cuerpo esté saludable y pueda combatir las enfermedades. Pero si alguien se contagia del virus VIH, ese virus mata a las células-T de su cuerpo. Con el paso del tiempo, ese cuerpo ya no puede combatir las enfermedades. Entonces decimos que esa persona tiene SIDA." Los pre-adolescentes deben comprender el papel que juegan los condones al prevenir el contagio del SIDA y también deben saber que la enfermedad puede transmitirse entre personas que comparten jeringas con droga. (Si usted ya habló con sus hijos sobre las relaciones sexuales, usted puede añadir: "Durante las relaciones sexuales, el semen del hombre entra al cuerpo de la mujer. Ese semen puede transportar el VIH." Si usted todavía no platica con sus hijos sobre el sexo, no mencione este tema durante sus primeras conversaciones sobre el SIDA. No es recomendable que sus hijos relacionen sus primeros conocimientos sobre el sexo con una enfermedad tan grave.)

**¿Todas las personas contagiadas de SIDA mueren?**

**Respuesta:** Hoy en día no existe un remedio para el SIDA. Existen nuevas medicinas que le permiten a las personas contagiadas de SIDA poder vivir muchos años. Pero hasta que los doctores no encuentren una cura, el SIDA sigue siendo una enfermedad mortal.

**• Aclare la verdad**

Los conceptos erróneos que sus hijos puedan tener sobre el SIDA pueden resultar atemorizantes, por lo que es importante corregir esta información tan pronto como sea posible. Supongamos que su hijo de 8 años de edad regresa un día de la escuela con lágrimas en los ojos porque se cayó en el patio durante el recreo, se raspó las rodillas y comenzó a sangrar – y uno de sus compañeros le dijo que se contagiaría de SIDA. Como padre de familia, usted debe explicarle, "No, no tienes SIDA. Estás bien. El SIDA no se contagia por un raspón en la rodilla. El SIDA se contagia cuando los fluidos de tu cuerpo se mezclan con los fluidos de alguna persona que tiene SIDA. ¿Entiendes lo que te dije?" Tiempo después de haber sostenido esta conversación, es recomendable volver a platicar con sus hijos para ver cuánta información recuerdan. *Se necesitan varias pláticas para que los niños, sobre todo los pequeños, puedan entender el tema del SIDA.*

**• Impulse el auto-estima**

Una manera muy eficaz para incrementar el auto-estima de sus hijos consiste en felicitarlos frecuentemente por sus acciones y en establecer metas realistas y estar al pendiente de sus intereses. Esto es muy importante, pues cuando los niños se sienten bien consigo mismos, tienden a resistir mejor cuando sus compañeros los presionan para tener relaciones sexuales antes de tiempo o para consumir drogas. En resumen, un niño con un auto-estima alto tiende a evitar los comportamientos que puedan ponerlo en riesgo de contraer el SIDA.

- **La seguridad de sus hijos es lo más importante**

Algunos adultos erróneamente creen que el SIDA es una enfermedad que solamente afecta a los homosexuales. Independientemente de sus convicciones, no permita que sus opiniones o sentimientos impidan que usted platique con sus hijos sobre el SIDA y su contagio – esta información es muy importante para su salud y su seguridad.

Esté preparado para platicar sobre la muerte

Es posible que surja el tema de la muerte cuando usted hable con sus hijos sobre el SIDA. Por eso es importante que usted se prepare leyendo libros sobre este tema, de modo que usted pueda responder a las preguntas de sus hijos (vea la sección de Recomendaciones de Lectura para Hijos y Padres). Estos libros los puede encontrar en librerías y bibliotecas. Mientras tanto, a continuación le presentamos tres útiles recomendaciones:

– *Explique con palabras sencillas qué es la muerte.* Explique a sus hijos que cuando una persona fallece, ésta deja de respirar, de comer, de sentir hambre o frío, y no la volvemos a ver nunca más. No importa si sus hijos pequeños no entienden este concepto. Tenga paciencia y repita el mensaje cada vez que sea apropiado.

– *Nunca explique la muerte asociándola con el sueño.* Los niños pueden pensar que si se quedan dormidos, nunca despertarán.

– *Asegúreles que todo va a estar bien.* Si es necesario, dígales que ni usted ni ellos morirán de SIDA. Enfatice que aunque el SIDA es peligroso, también es prevenible.

## y Respuestas

### ¿Qué es el SIDA?

El SIDA es una enfermedad muy grave que es causada por una pequeña bacteria llamada virus. Cuando tú estás saludable, tu cuerpo puede combatir las enfermedades, así como Superman combate a los villanos. Aún si llegas a enfermarte, tu cuerpo puede combatir a la enfermedad y te puedes curar. Pero cuando alguien contrae el SIDA, su cuerpo no puede protegerlo. Por eso las personas que contraen el SIDA se enferman de gravedad.

### ¿Cómo se contagia el SIDA?

El SIDA se contagia cuando los fluidos corporales se mezclan con aquellos de alguien que ya tiene SIDA. El SIDA no se contagia como la gripe, y tampoco se contagia tocando o estando cerca de alguien que tiene SIDA. Por eso tú y yo no tenemos nada de qué preocuparnos. (NOTA: Si usted ya platicó con sus hijos sobre las relaciones sexuales, es recomendable añadir, "El SIDA también se puede contagiar si tenemos relaciones sexuales sin protección con alguien que tiene el virus del VIH.")

### ¿Los niños pueden contagiarse de SIDA?

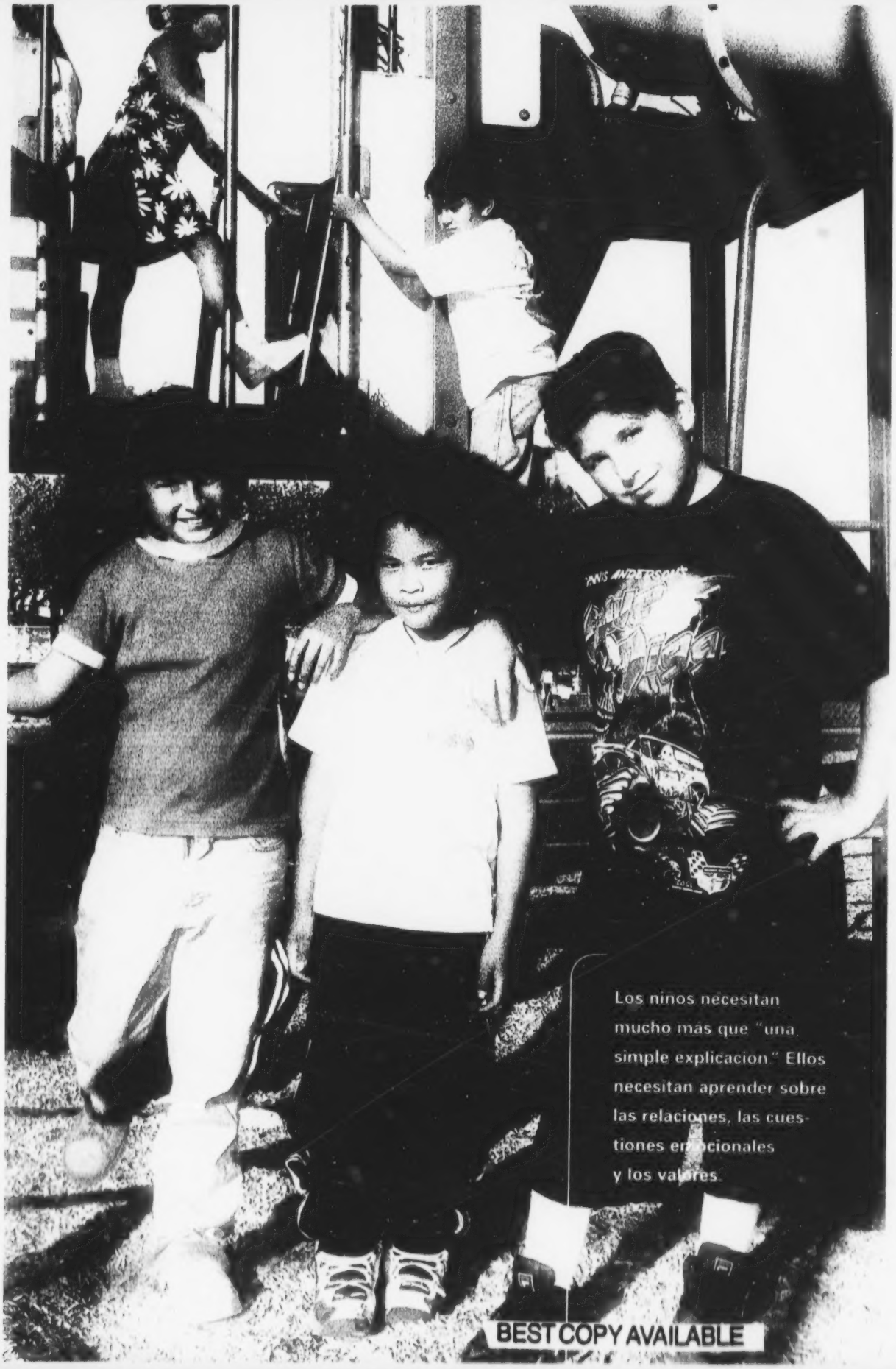
Muy pocos niños se contagian de SIDA, pero si un niño nace y su mamá está contagiada de SIDA, el niño puede contagiarse también al nacer. Hace mucho tiempo, algunos niños enfermos de hemofilia – una enfermedad que hace que la sangre no tenga suficientes células sanas y por ello tengan que recibir sangre de otras personas – se contagiaron de SIDA cuando recibieron transfusiones de sangre. Pero eso ya no sucede. Por lo general, el SIDA es una enfermedad de adultos. (NOTA: Si su hijo ya conoce la relación que existe entre el sexo y el SIDA, y entre el uso intravenoso de drogas y el SIDA, sería recomendable añadir, "A veces los jóvenes que tienen relaciones sexuales sin protección o que comparten jeringas con droga se contagian de SIDA." Sin embargo, es importante enfatizar que "el SIDA es una enfermedad que casi siempre afecta a los adultos.")

### Al ver a una persona, ¿cómo puedo saber si tiene SIDA?

No puedes. Cualquier persona, independientemente de su aspecto, puede tener SIDA. Solamente un doctor puede decirnos si estamos contagiados de SIDA. Por eso, la única forma en la que podemos saber si alguien tiene SIDA es preguntándole si se ha hecho la prueba del SIDA/VIH y si los resultados fueron positivos.

### ¿Todas las personas "gay" se contagian de SIDA?

No. Los homosexuales se contagian de SIDA del mismo modo que los heterosexuales, y también se pueden proteger de la misma manera.



Los ninos necesitan mucho más que "una simple explicacion." Ellos necesitan aprender sobre las relaciones, las cuestiones emocionales y los valores.

BEST COPY AVAILABLE

# Cómo Hablar con sus Hijos Sobre la

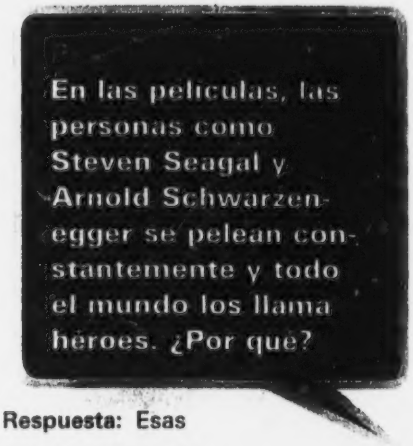
Las imágenes violentas del mundo actual – en los medios de comunicación, en nuestras comunidades e inclusive en nuestras escuelas – pueden hacer que nuestros hijos se sientan angustiados, temerosos e inseguros. A pesar de ello, existe una esperanza. Aún en estos tiempos tan violentos, los padres de familia pueden criar niños sanos y seguros de sí mismos, niños que puedan resolver conflictos pacíficamente y tomar decisiones atinadas para protegerse a sí mismos. A continuación presentamos algunas técnicas eficaces.

- **Reconozca los temores de sus hijos y hágalos sentirse protegidos**

Los niños que han experimentado o que han sido testigos de casos de violencia, al igual que aquellos niños que sólo han visto actos violentos en la televisión o en las películas, pueden sentirse inquietos y temerosos. Por eso es importante hacerles saber que siempre estarán seguros en su entorno. Si usted tiene hijos de 7 u 8 años de edad, puede decirles: "Yo sé que estas un poco asustado por lo que viste en las noticias, pero no te preocupes. Yo estoy aquí para protegerte y para cuidarte como siempre lo he hecho." Si los niños son mayores (de 10 u 11 años de edad), es recomendable proporcionarles más detalles: "Tu papá y yo no somos los únicos que te cuidamos. Hay adultos en nuestra comunidad que velan por tu seguridad, como por ejemplo los vecinos, la policía y tus maestros."

### • Establezca reglas muy estrictas sobre las armas

Enseñe a sus hijos que las pistolas y los cuchillos son muy peligrosos y que éstos pueden lastimar o matar a las personas. Usted puede decirles, "Yo sé que en las caricaturas y en los juegos de computadora y de video que tú juegas, los personajes siempre se disparan unos a otros. A estos personajes nunca les pasa nada, siempre se levantan y siguen vivos, como si nada les hubiera pasado. Pero en la vida real es diferente. Si una persona recibe un balazo quedará malherida y quizás muera. Por eso, si alguna vez ves una pistola de verdad, por ejemplo en la casa de un amigo o en el patio de tu escuela, nunca la toques. Al contrario, avísale de inmediato a algún adulto, como tu mamá, tu papá o tus maestros. Así estarás a salvo y evitarás que alguien resulte lastimado."


En las películas, las personas como Steven Seagal y Arnold Schwarzenegger se pelean constantemente y todo el mundo los llama héroes. ¿Por qué?

**Respuesta:** Esas personas que mencionaste son actores que interpretan un papel. Si ellos se comportaran así en la vida real, probablemente estarían muertos o en la cárcel. Creo que las personas que utilizan la violencia no son muy inteligentes ni muy valientes.

### • Hable sobre las pandillas

Si usted cree que su hijo está expuesto – o atraído – a una pandilla, platique con él. Busque una oportunidad – por ejemplo, si usted ve un anuncio de una película que hace atractiva la vida de los pandilleros – y dígale, "A veces la vida de los pandilleros parece ser fascinante. Pero no es así. Muchas veces los pandilleros resultan lastimados y otras veces mueren, pues tratan de solucionar sus problemas por medio de la violencia. Los niños inteligentes eligen a amigos que son divertidos y que no ponen en riesgo su vida."

### • Controle su propio comportamiento

Cuando se trata de aprender a comportarse, a menudo los niños imitan el ejemplo de sus padres – por eso es importante examinar la manera en la que usted maneja los conflictos. ¿Usted utiliza la violencia para resolver sus problemas? Cuando usted está enojado, ¿suele gritar o utilizar la fuerza física? Si usted pretende que sus hijos eviten la violencia, es importante servir como ejemplo.

- **Acostúmbrelos a platicar sobre sus sentimientos e inquietudes**

Los niños se sienten mejor cuando hablan de sus sentimientos. Así no tienen que enfrentar sus miedos sin el apoyo de un adulto, además de que les sirve como una válvula de escape para sus emociones. Si usted cree que algún evento violento (ya sea real o ficticio) ha perturbado a su hijo, platique con él: "Ese programa de televisión me pareció muy alarmante. ¿A ti qué te pareció?" y vea hacia dónde lo lleva la conversación.

- **Monitoree los medios de comunicación**

Tanto la Academia Americana de Pediatría como la Asociación Psicológica Americana opinan que la violencia en los medios de comunicación puede fomentar la violencia en la vida real. Los niños que ven muchas películas y programas de televisión violentos – al igual que aquellos niños que juegan videojuegos violentos – pueden desensibilizar a nuestros hijos e incitarlos a cometer actos agresivos.

- **Recomendaciones a padres de familia para disminuir el efecto de los mensajes violentos:**

- Supervise activamente el contacto que tienen sus hijos con cualquier tipo de violencia en los medios de comunicación.
- No permita que sus hijos vean programas de televisión que usted no considere adecuados.
- Elija las películas que sus hijos pueden ver y los juegos de video con los que pueden entretenerse.
- Neutralice los mensajes violentos que reciben sus hijos. Por ejemplo, si usted está viendo la televisión junto con su hijo de 9 años de edad y repentinamente se presenta una escena violenta, es recomendable decirle, "¿Viste cuándo le dispararon a ese hombre? Yo sé que él es una persona mala y que esta película no es de verdad. Pero en la vida real, las personas baleadas tal vez tienen una familia y varios hijos, así que es muy triste cuando ellos mueren. Sólo que las películas no te cuentan esa parte de la historia."
- Establezca reglas para el Internet; navegue junto con sus hijos y elija sitios que sean apropiados y divertidos para ellos.

- Considere el uso de dispositivos de monitoreo para la televisión y para el Internet, tales como el chip-V (tecnología nueva para los televisores).
- Haga uso del sistema de clasificación que permite a los padres bloquear los programas violentos en sus televisores.

### • Manténgase firme

No se deje influenciar por argumentaciones en el sentido de que "todos los demás lo hacen (o lo han visto)" cuando se trate de permitir que sus hijos participen en juegos excesivamente violentos o vean películas inapropiadas. Usted tiene el derecho y la responsabilidad de decir, "No me gusta el mensaje que tiene ese juego. La violencia es mala y lastima a las personas, pero ese juego hace que la violencia parezca divertida. Yo sé que tú juegas con ese juego en casa de tus amigos, pero yo no quiero que lo juegues en nuestra casa."

### • Establezca límites en el comportamiento de sus hijos hacia otros

Hágales saber a sus hijos que el comportamiento violento no está permitido en su familia. Por ejemplo, si usted observa a un niño pegándole a otro, implemente un "tiempo fuera." Una vez que el niño se calme, pídale que le explique los motivos por los que le pegó al otro niño y hágale saber que "no se permiten los golpes." Luego, ayúdele a encontrar un modo pacífico para resolver el problema.

### • Lleve a cabo juntas familiares

Las reuniones familiares programadas con regularidad proporcionan a los niños – y a nosotros – un lugar y un tiempo para quejarse y compartir opiniones. Asegúrese que todos tengan la oportunidad de hablar y no permita que se digan apodos humillantes o malas palabras.

### • Hable con otros padres de familia

Es importante que el mensaje anti-violencia sea constante y uniforme. Hable con los padres de los amigos de sus hijos y llegue a un acuerdo sobre aquellos programas y juegos que sus hijos pueden y no pueden ver y jugar en sus hogares.

También es importante preguntarle a otros padres de familia si tienen un arma de fuego en casa. En caso de ser así, hable con ellos y asegúrese que hayan tomado las medidas de precaución necesarias para evitar accidentes. Esto puede parecerle un poco incómodo o embarazoso, pero tenga en cuenta que la Academia Americana de Psiquiatría Infantil y Juvenil reporta que cerca de 40% de los accidentes con arma de fuego donde resultan lesionados niños menores de 16 años ocurren en casa de amigos o parientes, de modo que usted debe tomar de inmediato todas las precauciones necesarias.

**• Solicite la participación de las escuelas**

Exhorte a los funcionarios y maestros de la escuela de sus hijos a enseñar técnicas para la solución de conflictos y a ofrecer programas de "mediación entre compañeros" (en los cuales los niños aconsejan a otros niños). Capacite a los maestros para disminuir y prevenir la violencia.

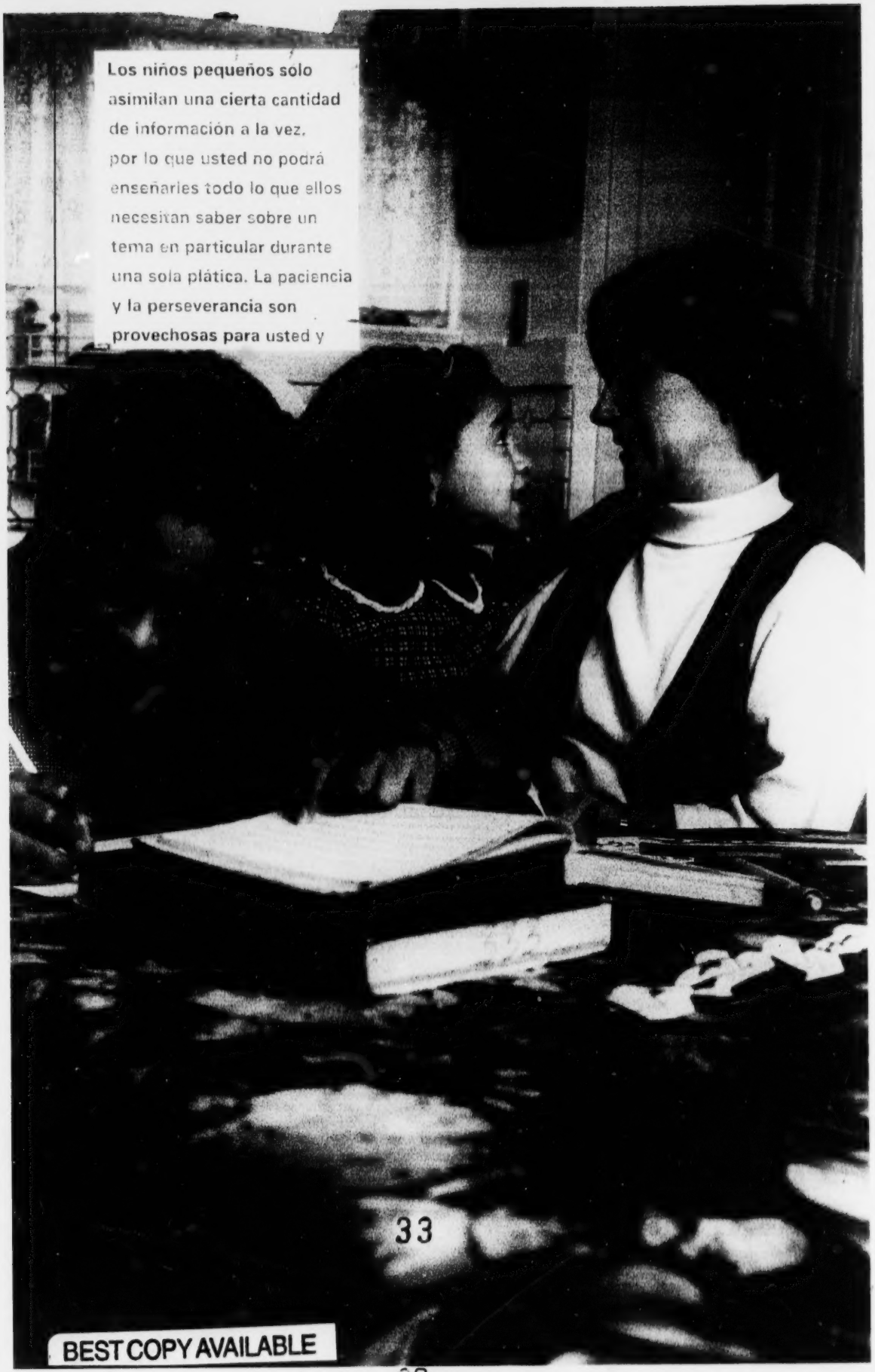
## y Respuestas

### ¿Alguna vez se justicia pelear?

Por lo regular, pelear no es correcto, pues casi siempre existen otras maneras para resolver los problemas, como por ejemplo hablar y escuchar a la otra persona para conocer sus motivos y para darle a conocer los nuestros. Yo sé que si alguien te pega, es difícil no pegarle en respuesta. El problema con la violencia es que nunca se termina – él te pega, tú le pegas, luego él te vuelve a pegar y así sucesivamente, de manera que el problema nunca se resuelve. Lo mejor que puedes hacer es alejarte de la otra persona hasta que ambos se calmen y puedan encontrar una solución.

### A Pedro le regalaron una pistola de juguete en su cumpleaños. Parece de verdad. ¿Me compras una igual?

Tu papá y yo sabemos que para los niños es importante jugar y pretender. Pero las pistolas de juguete pueden parecer de verdad y pueden asustar a las personas – y eso puede ser muy peligroso para los niños. Por eso en nuestra familia no permitimos las pistolas, incluyendo las de juguete.

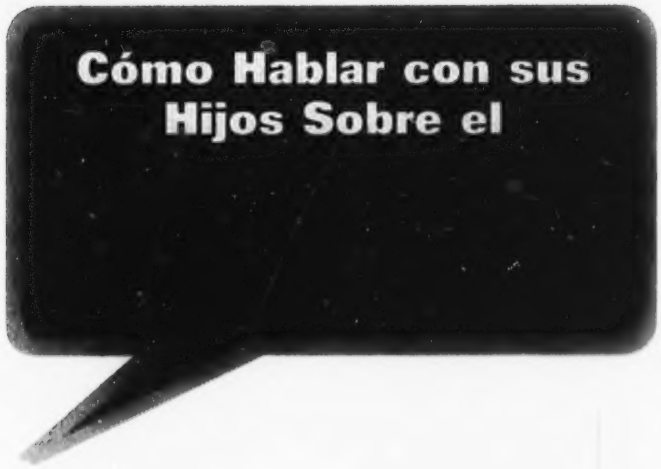

Los niños pequeños solo asimilan una cierta cantidad de información a la vez, por lo que usted no podrá enseñarles todo lo que ellos necesitan saber sobre un tema en particular durante una sola plática. La paciencia y la perseverancia son provechosas para usted y



BEST COPY AVAILABLE

33

# Cómo Hablar con sus Hijos Sobre el



El tema de las drogas puede confundir a los niños pequeños. Si las drogas son tan peligrosas, ¿entonces por qué hay tantas de ellas en el botiquín de medicina de la casa? ¿Y por qué el consumo de drogas y alcohol se promueve tanto en la televisión, en las películas, en las canciones y en los anuncios publicitarios?

Debemos ayudar a nuestros hijos a distinguir la realidad de la ficción. Mientras más pronto comencemos, mejor. Varios estudios a nivel nacional demuestran que la edad promedio a la que los niños prueban el alcohol por primera vez es a los 11 años de edad; en el caso de la mariguana, es a los 12 años. Y muchos niños sienten la curiosidad de probar estas sustancias a edades aún más tempranas. ¡De modo que comencemos ahora!

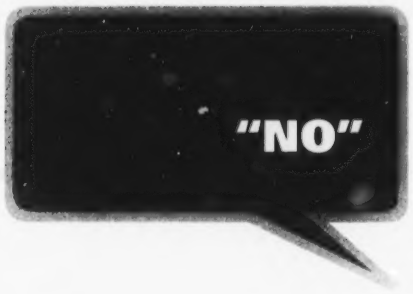
**• Escuche atentamente**

Estudios realizados a estudiantes revelan que cuando los padres de familia escuchan los sentimientos y conocen las inquietudes de sus hijos, éstos se sienten con mayor libertad de platicar con sus padres y suelen evitar el consumo de drogas.

**• Enséñeles a decir "no"**

Mediante juegos actuados, enseñe a sus hijos cómo negarse a la presión de sus compañeros sin llegar al aislamiento social. Usted puede intentar algo así: "Juguemos un juego. Vamos a suponer que tú y tus amigos van a la casa de Andrés después de

la escuela y encuentran unas cervezas en el refrigerador. Tus compañeros sugieren que te tomes una. La regla de nuestra familia dice que los niños no tienen permiso de tomar alcohol. ¿Qué les contestas?"




Si su hijo le da una buena respuesta, felicítelo. En caso contrario, déle algunas sugerencias: "No, gracias. Mejor jugamos con el Sony PlayStation," o "No, gracias. Yo no tomo cerveza. Necesito estar en forma para el baloncesto."

### • Fomente la toma de decisiones

Permita que sus hijos tengan la oportunidad de tomar decisiones propias, de modo que en un futuro ellos tengan la confianza suficiente para hacer esto por sí mismos. Un niño de 8 años de edad es capaz de decidir si quiere invitar a muchos amigos a su fiesta de cumpleaños o sólo a unos cuántos. Un niño de 12 años de edad puede elegir si desea pertenecer al coro o a la banda de la escuela. A medida que sus hijos se vuelven más hábiles para tomar buenas decisiones, tanto usted como ellos se sentirán más seguros si es que tienen que tomar alguna decisión relacionada con el alcohol y las drogas.

### • Proporcione información adecuada para la edad de sus hijos

Asegúrese de proporcionar información adecuada para la edad y la etapa de desarrollo de sus hijos. Si su hijo de 6 o 7 años de edad se está lavando los dientes, usted puede decirle, "Hay muchas cosas que podemos hacer para que nuestros cuerpos estén saludables, como por ejemplo lavarnos los dientes. Pero también hay cosas que no debemos hacer porque dañamos a nuestro cuerpo, como fumar o tomar medicinas cuando no estamos enfermos."

Si usted está viendo la televisión con su hijo de 8 años y se menciona el tema de la mariguana, usted puede decirle, "¿Sabes qué es la mariguana? Es una droga mala que puede dañar tu cuerpo." Si su hijo tiene más preguntas, contéstelas.

En caso contrario, cambie de tema. Los comentarios cortos y sencillos que se repiten frecuentemente transmiten muy bien el mensaje.

Usted puede dar el mismo mensaje a sus hijos mayores, simplemente añada información más específica sobre las drogas. Por ejemplo, usted puede explicarle a su hijo de 12 años de edad cuál es la apariencia de la mariguana y del "crack", cómo se le llama en la calle a éstas drogas y cómo pueden afectar su organismo.

Pregunta:
**Tú y mi papá toman cerveza y vino. ¿Por qué yo no tengo permiso?**

**Respuesta:** La cerveza y el vino contienen alcohol. Cuando eres pequeño y tu cuerpo está creciendo, el alcohol puede afectar tu crecimiento y puede hacerte débil y enfermo. Por eso no debes tomar bebidas alcohólicas hasta que seas un adulto.

### • Defina una regla familiar en relación con las drogas y las medicinas

Es correcto decirle a sus hijos, "Aquí no permitimos el uso de drogas y los niños de esta familia no tienen permiso de tomar alcohol. La única vez que pueden tomar medicina es cuando su mamá, su papá o su doctor lo autoricen. Tenemos esta regla porque los queremos mucho y porque sabemos que las drogas pueden dañar sus organismos, pueden enfermarlos e inclusive pueden matarlos. ¿Tienen alguna pregunta?"

### • Ponga el ejemplo

Es más probable que un niño nos imite a que nos obedezca. Cuando usted llegue a casa después de un largo día de trabajo, evite ir directamente al refrigerador para tomar una cerveza; esto indicaría que tomar alcohol es la mejor forma para relajarse. Del mismo modo, si usted tiene una cena, ofrezca a sus invitados bebidas sin alcohol, además de las bebidas tradicionales. También evite el consumo indiscriminado de medicamentos, aún aquellos que no requieren receta médica. Su comportamiento debe reflejar sus convicciones.

### • Platique sobre aquello que caracteriza a los buenos amigos

Si consideramos que la presión ejercida por los compañeros de escuela es importante cuando hablamos del consumo de drogas y alcohol, resulta lógico platicar con nuestros hijos sobre aquello que caracteriza a los buenos amigos. Usted puede decirle a

un niño de 8 años de edad: "Un buen amigo es alguien que disfruta de los mismos juegos y actividades que tú disfrutas. Es alguien divertido." Los niños de 11 a 12 años de edad pueden comprender que un amigo es alguien que comparte sus valores y experiencias, que respeta sus decisiones y escucha sus puntos de vista. Una vez que sus hijos hayan comprendido éstos conceptos, ellos comprenderán que los "amigos" que los presionan para beber alcohol o para consumir mariguana en realidad no son amigos de verdad. Además de esto, es importante fomentar actitudes de compañerismo y cooperación – así como la participación en actividades divertidas y saludables (como pueden ser los deportes en equipo o el formar parte de los Boy Scouts) – para que sus hijos desarrollen amistades duraderas a medida que crecen y a medida que la probabilidad de consumir drogas disminuye.

### • Incremente el auto-estima

Los niños que se sienten bien consigo mismos tienden a evitar el consumo de sustancias ilegales.

Como padres de familia, hay muchas cosas que podemos hacer para incrementar el auto-estima de nuestros hijos. A continuación presentamos algunas recomendaciones:

- *Felicite a sus hijos cuando hagan bien las cosas.*
- *Si tiene que corregir a sus hijos, enfóquese en los sucesos y no en las personas.* Si su hijo cometió un error en un problema de matemáticas, es mejor decirle, "Creo que sumaste mal. Vamos a intentarlo de nuevo."
- *Asígneles tareas adecuadas para su edad.* Un niño de 6 años de edad puede llevar su plato a la cocina después de la comida; un niño de 12 años de edad puede alimentar y pasear al perro cuando regrese de la escuela. Realizar este tipo de tareas y recibir una retroalimentación positiva sobre ellas hace que sus hijos se sientan bien consigo mismos.
- *Pase tiempo con sus hijos.* Asigne un mínimo de 15 minutos cada día para cada uno de sus hijos. Platique, juegue o váyase a pasear con ellos y demuéstreles que usted se interesa por ellos.
- *Dígales cuánto los quiere.* Nada hará que sus hijos se sientan mejor.

- **Repita el mensaje**

La información y las lecciones sobre las drogas son tan importantes que deben repetirse con frecuencia. Asegúrese de poder contestar las preguntas de sus hijos cada vez que sea necesario e inicie una conversación sobre el tema siempre que se presente la oportunidad.

- **Si sospecha de algún problema, obtenga ayuda**

Aunque los niños menores de 12 años de edad rara vez tienen un problema con las drogas y el alcohol, esto sí puede suceder. Si usted observa que su hijo tiende a distanciarse, si pierde peso, si su desempeño escolar disminuye, si se vuelve muy temperamental, si tiene los ojos vidriosos – o si las medicinas del botiquín desaparecen demasiado rápido – hable con él y póngase en contacto con cualquiera de las organizaciones a las que hacemos referencia. Ayudará a que su hijo tenga un futuro saludable y feliz.

## ¿Por qué las personas consumen drogas malas o ilegales?

Hay muchas razones. Tal vez ellos no saben lo peligrosas que son las drogas. O quizás se sienten mal consigo mismos o no saben cómo hacer frente a sus problemas. O posiblemente no tienen papás y no pueden hablar con ellos. ¿Tú por qué crees que lo hacen?

## y Respuestas

## ¿Por qué algunas drogas son buenas y otras son malas?

Cuando nos enfermamos, las medicinas que el doctor nos receta nos ayudan a sentirnos mejor. Pero si tomamos estas medicinas cuando no estamos enfermos, entonces nos podemos enfermar. Además, hay algunas drogas como la mariguana y el "crack" que nunca son buenas. Por eso es mejor que nunca tomes drogas o medicinas a menos que tu mamá, tu papá o tu doctor te lo permitan.

BEST COPY AVAILABLE

Usted ha terminado y está listo para platicar con sus hijos sobre temas difíciles. Esperamos que ésta información le haya sido de utilidad. Si usted requiere mayor información, le sugerimos ponerse en contacto con alguna de éstas organizaciones o acudir a una biblioteca o librería para obtener alguno de éstos libros. Recuerde que *usted* puede solicitar la ayuda de muchas personas (por ejemplo: médicos, maestros, miembros del clero u otros padres de familia). Finalmente, tome en cuenta que usted conoce a sus hijos mejor que nadie, por lo que le recomendamos confiar en su instinto.

## Lista de organizaciones, material de lectura y sitios de internet donde se puede obtener mayor información

American Academy of Child &
Adolescent Psychiatry
(Academia Americana de Psiquiatría
Infantil y Juvenil)
3615 Wisconsin Avenue, NW
Washington, DC 20016
(202) 966-7300

American Academy of Pediatrics
(Academia Americana de Pediatría)
141 Northwest Point Boulevard
PO Box 927, Department C
Elk Grove Village, IL 60009-0927

American Psychiatric Association
(Asociación Psiquiátrica Americana)
Division of Public Affairs
1400 K Street, NW
Washington, DC 20005

### Cómo Hablar con sus Hijos Sobre el SIDA

AIDS Action Council
(Consejo de Acción Contra el SIDA)
1875 Connecticut Avenue, Suite 700 NW
Washington, DC 20009
(202) 986-1300

AIDS Action Committee
(Comité de Acción Contra el SIDA)
131 Clarendon Street
Boston, MA 02116
1-800-235-2331

American Foundation of AIDS Research
(Fundación Americana para la Investigación
del SIDA)
120 Wall Street, 13th Floor
New York, NY 10005
(212) 806-1600

American Red Cross
(Cruz Roja Americana)
AIDS Education Office
(Oficina de Educación Sobre el SIDA)
8111 Gatehouse Road
Falls Church, VA 22042
(703) 206-7120

Association for the Care of Children's Health
(Asociación para el Cuidado de la Salud
de los Niños)
7910 Woodmont Avenue, Suite 300
Bethesda, MD 20814
(609) 224-1742

Los Angeles Family AIDS Network
(Centro Familiar del SIDA en Los Angeles)
6430 Sunset Boulevard, Suite 1202
Los Angeles, CA 90028
(213) 669-5616

Mother's Voices
(Voces de las Madres)
165 West 46th Street, Suite 701
New York, NY 10036
1-888-686-4237

National AIDS Hotline
(Línea Nacional del SIDA)
1-800-342-2437

National AIDS Information Clearinghouse
(Centro de Información Nacional Sobre el SIDA)
PO Box 6003
Rockville, MD 20849-6003
1-800-458-5231

Pediatric AIDS Foundation
(Fundación Pediátrica Contra el SIDA)
2950 31st Street, Suite 125
Santa Monica, CA 90405
(310) 314-1459





BEST COPY AVAILABLE

**Cómo Hablar con sus Hijos Sobre el Sexo**

Advocates for Youth
(Abogacía para la Juventud)
1025 Vermont Avenue, NW Suite 200
Washington, DC 20005
(202) 347-5700

American Association of Sex Educators, Counselors, and Therapists
(Asociación Americana de Educadores, Consejeros y Terapeutas del SIDA)
PO Box 238
Mt. Vernon, Iowa 52314-0238
(319) 895-8407

ETR Associates
(ETR Asociados)
PO Box 1830
Santa Cruz, CA 95061
1-800-321-4407

Planned Parenthood Federation of America
(Federación Americana para la Planeación de la Familia)
810 Seventh Avenue
New York, NY 10019
(212) 541-7800

Sexuality Information and Education Council of the U.S. (SIECUS)
(Consejo para la Información y Educación Sexual en los Estados Unidos)
130 West 42nd Street, Suite 350
New York, NY 10036
(212) 819-9770

**Cómo Hablar con sus Hijos Sobre la Violencia**

Center to Prevent Handgun Violence
(Centro para la Prevención de la Violencia con Armas de Fuego)
1225 Eye Street, NW Suite 1100
Washington, DC 20005
(202) 289-7319

Educators for Social Responsibility
(Educadores en Pro de la Responsabilidad Social)
23 Garden Street
Cambridge, MA 02138
(617) 492-1764

Institute for Mental Health Initiatives
(Instituto de Iniciativas para la Salud Mental)
Channeling Children's Anger
(Cómo Canalizar la Ira de los Niños)
4545 42nd Street, NW Suite 311
Washington, DC 20016
(202) 364-7111

The Parenting for Peace and Justice Network
(Centro de Padres a Favor de la Paz y la Justicia)
4144 Lindell Boulevard, Suite 124
St. Louis, MO 63108

**Cómo Hablar con sus Hijos Sobre las Drogas**

The American Council for Drug Education
(Consejo Americano para la Educación Sobre las Drogas)
136 East 64th Street
New York, NY 10021
1-800-488-DRUG

National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information
(Centro de Información Nacional Sobre Alcohol y Drogas)
PO Box 2345
Rockville, MD 20847-2345
1-800-729-6686

National Council on Alcoholism and Drug Dependence Inc.
(Consejo Nacional del Alcoholismo y la Dependencia en las Drogas)
1-800-NCA-CALL

National Institute on Drug Abuse Information & Treatment Referral Helpline
(Línea de Ayuda del Instituto Nacional para la Información y el Tratamiento del Abuso de las Drogas)
1-800-662-HELP



BEST COPY AVAILABLE

Partnership for a Drug-Free America
(Sociedad en Pro de una América Libre de Drogas)
405 Lexington Avenue 16th Floor
New York, NY 10174
(212) 922-1560

PRIDE
(ORGULLO)
3610 Decalb Technology Parkway, Suite 105
Atlanta, GA 30340
(404) 577-4500

Youth Power
(Poder de los Jóvenes)
2000 Franklin Street, Suite 400
Oakland, CA 94612
1-800-258-2766

## LECTURA SUGERIDA PARA LOS PADRES DE FAMILIA


Beekman, Susan y Jeanne Holmes.
*Battles, Hassles, Tantrums & Tears: Strategies for Coping with Conflict and Making Peace at Home.*
*(Peleas, Discusiones, Berrinches y Lágrimas: Estrategias para Lidiar con el Conflicto y Hacer las Paces en el Hogar)*
New York: Hearst Books (Libros Hearst), 1993.

Eyre, Linda y Richard.
*How to Talk to Your Child About Sex.*
*(Cómo Hablar con sus Hijos Sobre el Sexo)*
New York: GoldenBooks, 1998.

Faber, Adele y Elaine Mazlish.
*How to Talk So Kids Will Listen & How to Listen So Kids Will Talk*
*(Cómo Hablar para que sus Hijos lo Escuchen y Cómo Escuchar para que sus Hijos Hablen)*
Mamaroneck, N.Y: International Center for Creative Thinking (Centro Internacional para el Pensamiento Creativo), 1990.

Hawkins, J. David, et. al.
*Preparing for the Drug-Free Years: A Family Activity Book.*
*(Preparación para los Años sin Droga: Un Libro de Actividades Familiares)*
Seattle: Developmental Research and Programs (Programas e Investigación Sobre el Desarrollo), 1998.

Shilts, Randy.
*And the Band Played On: Politics, People And the AIDS Epidemic*
*(Y la Banda Siguió Tocando: La Política, las Personas y la Epidemia del SIDA)*
New York: Viking Penguin, 1987.

Stark, Patty.
*Sex Is More Than a Plumbing Lesson: A Parent's Guide to Sexuality Education for Infants Through the Teen Years*
*(El Sexo es más que la Cigüeña: Una Guía para los Padres Sobre la Educación Sexual de los Infantes y Adolescentes)*
Dallas, TX: Preston Hollow Enterprises, 1990.


## LECTURA PARA NIÑOS


Byars, Betsy.
*The Eighteenth Emergency*
*(La Décima Octava Emergencia)*
New York: Viking, 1973. (Edad: 9-12)

Fassler, David, and Kelly McQueen
*What's a Virus Anyway? The Kids' Book About AIDS*
*(¿Qué es un Virus? El Libro de los Niños Sobre el SIDA)*
Burlington, VT: Waterfront Books, 1990. (Edad: 5-10)

Girard, Lina Walvoord.
*Alex, the Kid with AIDS.*
*(Alex, el Niño que Tenía SIDA)*
Morton Groves, IL: Albert Whiteman & Co., 1991.
(Edad: 8-11)

Harris, Robie H.
*It's Perfectly Normal: Growing Up, Changing Bodies, Sex and Sexual Health.*
*(Perfectamente Normal: El Crecimiento, los Cambios Corporales, el Sexo y la Salud Sexual)*
Cambridge, MA: Candlewick Press, 1994.
(Edad: 10 en adelante)



Autor: Lynne S. Dumas. Diseño: Dennis Johnson and Jean Sánchez. Fotografía: James Delaney, páginas 4, 12, 30; Steve Fisch, páginas 5, 18, 21, 24, 37; Terrell Lloyd, páginas 2 and 11





BEST COPY AVAILABLE

## Para Hablar Con Sus Hijos as de Temas Dificiles

# 10 Puntos

1. Empiece temprano.
2. Inicie la conversacion con su hija/hijo...
3. ...aun sobre el sexo y la sexualidad.
4. Cree un ambiente abierto.
5. Comunique sus propios valores.
6. Escuche a su hija/hijo.
7. Sea honesto/a.
8. Sea paciente.
9. Use las oportunidades naturales de cada dia para
10. Vuelva a del asunto una y otra vez.



BEST COPY AVAILABLE

**CHILDREN NOW**
1212 Broadway, Fifth Floor
Oakland, CA 94612
Tel: (510) 763-2444
Fax: (510) 763-1974
www.childrennow.org

**KAISER FAMILY FOUNDATION**
2400 Sand Hill Road
Menlo Park, CA 94025
Tel: (650) 854-9400
Fax: (650) 854-4800
www.kff.org

**VISTIE NUESTRA PÁGINA DE WEB A:**
**www.talkingwithkids.org**

**PARA UN FOLLETO GRANTIS LLAME A:**
**1-800-CHILD44**